

夏の暑さも和らぎ、朝晩は涼しく過ごしやすい季節になりました。気温による身体への負担も軽くなり、意欲にあふれている方もいることと思いますが、9月は新学期のスタートや職場の異動など環境に変化がある月でもあります。新しい環境にやりがいを見いだすことが一番ですが、早く慣れようとするプレッシャーをこころに抱えたままにしていると、やがて重荷に押しつぶされ、こころのバランスを崩してしまうこともあります。なんだかやる気がでない、こころに不安を抱えていると感じたら、一度メンタルヘルスカウンセリングに相談してみてください！

メンタルヘルスカウンセリングでは、こんなこころの相談も

Q：妻が被害妄想的な言動を繰り返すようになり心配しています。今後どのように対応していけばよいでしょうか？

A：奥様の様子を伺い、あなたが心配されていることがよくわかりました。お聞きしました状況を考えると早期に治療を行うことが必要だと思われます。その際、奥様に医療機関を受診していただくための働きかけ方や、家庭での対応の留意点を考えていきましょう。

Q：異性との出会いもなく、このまま結婚できずに一生独身であるのではないかと不安になっています

A：多忙な毎日を送られ、異性と出会う機会も乏しいために焦りを感じておられることはよくわかります。しかし、結婚することが目的となってしまうないように、結婚も含めてあなたが今後どのような人生を歩みたいと希望しているのかを整理していきましょう。

Q：子どもが不登校になってしまいました。今後の進路はどうなってしまうのかと心配しています

A：これまでの経緯や現状を伺いましたが、親としてあなたが心配されていることは当然だと思います。本人の希望を尊重しつつ、現実在即した折り合い点を見つけるため、学校との連携を含めた今後の対応策を一緒に考えていきましょう。



こころの元気、ワンポイントアドバイス

▼ストレス対策：ストレスコントロールのツボ

行動をいつもと変えてみるという対処法

ストレスと上手につき合うためには、普段の自分の行動パターンや物ごとへの対処の仕方を変えてみるのも一つの方法です。例えば、気持ちを努めて前向きに保とうとすることで、新しい展開が訪れるかもしれません。沈み込んでしまわないようにいろいろな方法を試してみましょう。

▶ **自分の世界を広げてみよう**：人生経験が豊富な人ほど、身の回りの問題に対しても自分自身で乗り越えていく力を持っているものです。自分の世界を広げるためにも、今まで話したことのなかった人と積極的に話をしたり、知らなかったことにチャレンジしてみましょう。新しい自分を見つけることで自分自身も強くなれます。

こころが疲れたな…と感じたら、まずはメンタルヘルスカウンセリングに相談です！

相談専用電話番号は各健康保険組合のホームページまたは健康保険組合発行の冊子等をごらんください。